

臺北市立西松高級中學重量訓練室使用規則

- 一、 為提升校園運動風氣，提供師生安全良好的運動空間，並有效管理重量訓練室，特依據本校場地設備提供使用管理要點訂定本規定。
- 二、 開放時間：

依對象不同身分別，排定以下之優先順序進入使用。

 - (一)體育課上課使用:08:10至16:00。
 - (二)運動代表隊:上午06:30至08:00、下午14:00至18:00。
 - (三)本校重量訓練室除全體教職員工使用外不對外開放。
- 三、 使用規範：

使用重量訓練室，應於事前告知體育組並於登記本上登記使用，並請該隊教練親自登記，否則概不受理。另未登記使用重量訓練室者不得進入使用，本校教職員亦請事前登記使用，體育課程使用亦同。
- 四、 運動代表隊或體育課需在教練或帶隊教師指導下使用重訓器材。
- 五、 使用重量訓練室前，各隊教練請先檢查所有設備，如發現損壞應即時報備且停止使用；若未報告體育組，即以該隊損壞設備論，並由使用者負責賠償。
- 六、 進入重量訓練室應穿著運動服及運動鞋，不得穿著涼鞋、打赤膊及赤腳，食物、飲料(除白開水外)嚴禁帶入重量訓練室。並自行攜帶毛巾，練習完畢後，請將器材歸放回原位，並將器材上的汗水擦拭乾淨若經查未善盡管理歸放及維護訓練室清潔，停止該隊使用一個月重量訓練室的權利。
- 七、 較具危險性動作應請求他人保護，並於身體狀況不佳時請停止練習，各器材請注意安全，小心輕放槓片及鐵片。
- 八、 離開重量訓練室前，需將重量訓練室內整理乾淨，電源門窗檢查無誤後關畢，並請該隊負責人及教練，於該教室使用日誌上簽名，以示負責。
- 九、 本使用規則經校長核定後實施，修正時亦同。